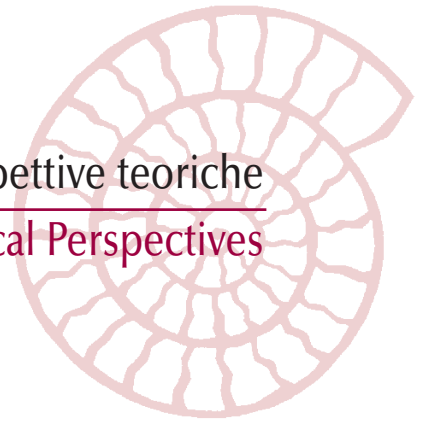


Prospettive teoriche
Theoretical Perspectives





Didattiche dell'educazione e delle attività motorio-sportive

Didactics of education and motor-sports activities

Francesco Casolo

Università Cattolica del Sacro Cuore Milano

francesco.casolo@unicatt.it

ABSTRACT

The didactics of motor-sports activities aims at improving the effectiveness of the action of the teacher, and consequently at achieving a successful cognitive, social, emotional and motor learning in the student. Didactics is considered the most important resource of future professional motor-sports educators and accordingly it can not be reduced to the mere ability to explain, demonstrate and correct the exercise, the activity or technical movements.

Professional motor-sports educators will be considered didactically prepared only if they will be able to supervise and manage the following challenging issues: to whom direct their educational activity; to justify the reason why it is necessary to encourage a physically active lifestyle; to choose the right motor-sports activities and to establish when and where to propose them; to establish with which educational strategies these activities should be promoted.

In order to answer to these questions, the future educators must possess: a widespread scientific and cultural knowledge of sports and physical education; a personal didactic criterion, open to the most recent findings of contemporary scientific research and also enriched by the personal experiences of teaching, which allows them to program in the short, medium and long term; the willingness and expertise to establish an effective relationship with the student; the knowledge of the main forms of motor learning as well as the technical-cultural skills to operate in a learning environment provided with conventional and unconventional equipment; the ability to plan an educational intervention progressively challenging and as most inclusive and individualized as possible.

La Didattica delle attività motorio-sportive ha come obiettivo il miglioramento dell'efficacia dell'azione del docente e come conseguenza diretta la riuscita dell'apprendimento cognitivo, sociale, emotivo e motorio nell'allievo. È la funzione più importante dei futuri professionisti educatori motorio-sportivi e non può essere ridotta alla sola capacità di spiegare, dimostrare e correggere l'esercizio, l'attività o il gesto tecnico.

Questi professionisti potranno ritenersi didatticamente preparati solo se sapranno gestire i seguenti ambiti di problematicità: a chi rivolgere la propria azione educativa, perché sia necessario indurre stili di vita basati sull'attività motoria; quale attività motorio-sportiva proporre; dove e quando proporla; con quali strategie educative.

Per rispondere a tali quesiti i futuri educatori dovranno possedere una diffusa conoscenza scientifica e culturale delle scienze motorie e sportive; un criterio didattico personale aperto ai risultati della ricerca scientifica e arricchito delle esperienze personali di insegnamento che consenta loro di saper programmare a breve, medio e lungo termine; la disponibilità e le competenze per instaurare una relazione efficace con l'allievo; la conoscenza delle principali forme di apprendimento motorio nonché le competenze tecnico-culturali per operare in un ambiente di apprendimento dotato di attrezzatura convenzionale ma anche non convenzionale; una progettualità di intervento educativo progressiva nelle difficoltà da superare e il più possibile inclusiva e individualizzata.

KEYWORDS

Didactics, Motor-sport educators, Motor learning.

Didattica, Educatori motorio-sportivi, Apprendimento motorio.

Introduzione

È ormai riconosciuto da più parti che la pratica costante e abitudinaria delle attività motorie nel corso dell'età evolutiva costituisce una scelta educativa importante per la formazione della personalità. Innumerevoli studi in campo scientifico ne evidenziano i benefici condizionali e coordinativi mentre altri dimostrano come una vita motorialmente attiva si riveli utile all'acquisizione di un corretto equilibrio psico-fisico e al benessere individuale con la logica conseguenza di una miglior qualità della vita e di una positiva attitudine alle relazioni e ai rapporti sociali.

In proposito sono intervenuti anche una Commissione dell'Unione Europea¹, il Parlamento Europeo² e il Ministero della Pubblica Istruzione con le 'Indicazioni per il Curricolo'³ del primo ciclo, che invitano gli insegnanti a promuovere, attraverso l'attività motoria, la conoscenza di sé, dell'ambiente e delle proprie possibilità di movimento. Lo stare bene con se stessi, la necessità per l'alunno di vivere esperienze che riconducano a stili di vita corretti e salutari, la prevenzione di patologie connesse all'ipocinesi, unitamente ai principi essenziali di una corretta condotta alimentare, nonché una puntuale informazione riguardante gli effetti sull'organismo umano di sostanze che inducono dipendenza diventano obiettivi educativi fondamentali. L'impegno, le motivazioni e gli interessi indotti dalle attività motorie coinvolgono il bambino nella sua interezza, che è insieme di pensiero, corporeità, sentimenti ed emozioni, e consentono la costruzione spontanea dei pre-requisiti che agevolano l'apprendimento e l'interiorizzazione dei saperi disciplinari e delle regole su cui si fonda la convivenza sociale. Le macro-aree di obiettivi alle quali poter ricondurre una attività motoria finalizzata ed orientata nella scuola dell'infanzia e primaria riguardano lo sviluppo delle capacità intellettive, delle capacità di relazione con gli altri e con l'ambiente oltre che la conservazione della funzionalità dell'organismo e la maturazione delle capacità e delle abilità motorie.

Con queste premesse riteniamo che nei nostri percorsi scolastici a partire dalla scuola dell'infanzia per arrivare fino alla scuola secondaria la scelta di valorizzare la corporeità e le attività motorio-sportive sia una scelta di cultura che deve essere supportata da una didattica efficace e appropriata.

- 1 L'Unione Europea, con la raccomandazione n.6 del 2003, ha posto l'accento sulla necessità di sviluppare l'educazione motoria e sportiva scolastica, considerandola quell'ambito disciplinare che fornisce il "contesto per trasmettere valori importanti quali la tolleranza, il fair play, l'esperienza di vittoria e sconfitta, la coesione sociale, il rispetto per l'ambiente e l'educazione alla democrazia" ed ha invitato i Governi a formulare, con l'aiuto dei settori interessati, una lista di obiettivi e attività da includere nei propri piani nazionali con l'intento di migliorare e aumentare la qualità e la quantità di educazione fisica e di sport per i bambini in ambito scolastico e/o con iniziative di raccordo con le realtà extrascolastiche del territorio.
- 2 Con la risoluzione del 13 novembre 2007 ha invitato, altresì, tutti i Governi dell'UE a rendere l'educazione fisica obbligatoria in tutti gli ordini e gradi della scuola e a portare ad almeno tre le ore di educazione fisica alla settimana ribadendo che tutti i docenti che insegnano l'educazione fisica siano insegnanti specializzati.
- 3 Ministero della pubblica istruzione, Indicazioni per il curricolo per la scuola dell'infanzia e per il 1° ciclo d'Istruzione, Roma, settembre 2007.

1. Didattica dell'educazione

La didattica è quella parte della pedagogia che ha per oggetto di studio i metodi di insegnamento e che si preoccupa della riuscita dell'azione pedagogica del docente. Mentre la pedagogia o scienza dell'educazione studia il processo educativo nel suo complesso, la didattica è la scienza dell'insegnamento e delle problematiche connesse alle modalità di apprendimento degli allievi. Dal greco *didasko* (insegno), la didattica è la teoria e la pratica dell'insegnare.

Nel corso degli ultimi 50 anni nell'ambito scolastico si sono delineate alcune impostazioni psico-pedagogiche da cui sono derivate altrettante modalità di fare didattica; la pedagogia e psicologia cognitivista, la pedagogia della persona e la pedagogia centrata sulla programmazione.

La pedagogia e la psicologia cognitivista hanno valorizzato lo strutturalismo cognitivo e la rilevanza scientifica delle singole discipline orientando la didattica all'utilizzo di un insegnamento prescrittivo e sistematico dei concetti scientifici e fondativi di ogni ambito. Ha da sempre difeso il primato dell'istruzione, delle tecnologie educative e dei contenuti dei singoli insegnamenti.

La pedagogia della programmazione si è focalizzata invece sulla necessità della definizione degli obiettivi da raggiungere nella programmazione temporale con la conseguenza spesso inevitabile che gli obiettivi e la programmazione degli stessi fossero predominanti rispetto agli allievi e ai loro percorsi di apprendimento simili per tutti nei tempi e nelle modalità. La didattica che la rappresenta focalizza e valorizza il programma e la programmazione da realizzarsi in tempi prestabiliti.

La pedagogia della persona, infine, antepone ai contenuti scientifici e alla necessità di programmarli adeguatamente l'attenzione ai processi individuali di apprendimento e alla persona che apprende. Ne deriva una didattica che deve adattarsi ai percorsi e ai ritmi individuali e personali, che valorizza i momenti laboratoriali e le libere attività orientate, che insegna attraverso la ricerca e la scoperta personale. Ciascuna di queste impostazioni ha avuto il pregio di mettere in luce settori importanti della didattica ma nel contempo il limite di esaurire la problematicità del processo di insegnamento-apprendimento all'interno del proprio ambito di ricerca.

Nel corso degli ultimi anni abbiamo assistito ad un processo di integrazione di queste tre correnti pedagogiche che da chiuse sono entrate tra loro in relazione dando vita ad una prospettiva che potremmo chiamare di didattica integrata, flessibile e adattabile al contesto educativo. È quella didattica, tanto per intenderci, che privilegia la valorizzazione e la integrazione produttiva di tre aspetti indispensabili per una didattica efficace: i contenuti scientifico-culturali di ogni singola disciplina, l'organizzazione temporale delle procedure di apprendimento e l'attenzione alla persona che apprende considerata nella sua globalità ed emotività.

1.1. Didattica delle attività motorio-sportive

La Didattica delle attività motorio-sportive ha come obiettivo il miglioramento dell'efficacia e dell'efficienza dell'azione del docente di attività motorio-sportiva e come conseguenza diretta la riuscita dell'apprendimento cognitivo, sociale, emotivo e motorio nell'allievo. Mentre con il termine efficacia si pone l'attenzione sugli aspetti temporali quali-quantitativi, per efficienza educativa si intende il risparmio in termini energetici del processo insegnamento-apprendimento che deve inevitabilmente assumere, a seconda dei contesti, anche la dimensione della sperimentazione educativa. In questa accezione è convinzione di chi scrive che la didattica delle attività motorio-sportive rappresenti la funzione più importante

dei futuri professionisti dell'educazione motorio-sportiva e che non possa essere ridotta alla sola capacità di spiegare, dimostrare e correggere l'esercizio, l'attività o il gesto tecnico. Al contrario, deve essere il frutto di una precisa scelta culturale e professionale di ogni docente che può decidere di dotarsi di tutte quelle competenze culturali, psicologiche, sociali e motorie che gli serviranno per risolvere con stile e professionalità le problematiche del rapporto insegnamento-apprendimento e dei differenti contesti motorio-educativi e sportivi.

Un educatore competente potrebbe essere didatticamente preparato solo se sapesse orientarsi e dare risposte convincenti e maturate ai seguenti quesiti:

- **A chi rivolgere la propria azione?** Questo implica la conoscenza del percorso ontogenetico di sviluppo del bambino e delle modalità di apprendimento in relazione alle età;
- **Perché sia necessario ricreare stili di vita basati sull'attività motoria?** Vale a dire conoscere gli effetti delle attività di movimento sulla prevenzione delle malattie, sul mantenimento dello stato di salute e sullo sviluppo cognitivo
- **Quale attività motorio-sportiva proporre?** Ovvero la scelta delle forme di lavoro adatte al contesto; possono essere scelte, programmate e proposte forme specifiche di attività motorie orientate a finalità educative tipiche di ogni periodo evolutivo. Nel corso del processo ontogenetico possiamo prevedere un percorso educativo che abbia come punto di partenza l'attività motoria di base (motricità spontanea) che progressivamente potrà evolversi in forme ludico-motorie combinate (motricità ludico-motoria) che solo successivamente potranno diventare gioco-sport o vera e propria attività di avviamento allo sport.
- **Dove e quando proporla?** I contesti non solo ambientali di queste attività motorio-sportive non potranno che essere i contesti scolastici per l'attività ludico-motoria di base, di società o enti di promozione sportiva per l'avviamento allo sport o per l'attività ludico-sportiva, delle federazioni di disciplina per l'attività sportiva promozionale, competitiva o di top level.
- **In quale modo?** Conoscere le forme di apprendimento motorio dei bambini in età evolutiva e possedere strategie educative efficaci per proporle.

Siamo convinti che tutti gli educatori del movimento, per dare una risposta concreta a questi cinque quesiti debbano possedere una diffusa conoscenza scientifica e culturale delle scienze motorie e sportive; un criterio didattico personale aperto ai risultati della ricerca scientifica e arricchito da una coscienza critica delle esperienze personali di insegnamento che consenta loro di saper programmare gli obiettivi educativi a breve, medio e lungo termine; la disponibilità e le competenze per instaurare una relazione efficace con l'allievo che potrebbero declinarsi nel: conoscere i tratti psicologici, sociologici e cognitivo-emotivi dell'età evolutiva, conoscere le principali forme di apprendimento motorio, gestire adeguatamente le strategie motivazionali e le forme di comunicazione verbale e non verbale, ricercare attività, esercitazioni e giochi inclusivi basati sull'accettabilità sociale; le competenze tecnico-culturali per strutturare un ambiente di apprendimento dotato di attrezzatura convenzionale idonea (piccoli e grandi attrezzi disciplinari) ma anche non convenzionale; una progettualità di intervento educativo progressiva nelle difficoltà da superare e il più possibile individualizzata.

1.2.1. A chi proporla: l'allievo e i fattori individuali

Possiamo definire l'apprendimento come un processo che tende "far crescere" i livelli di competenza (intellettiva, motoria, sociale e comunicativa) dell'allievo.

L'allievo è sicuramente la componente più importante nel processo didattico: senza la sua volontà ad apprendere le competenze dell'insegnante e un ambiente favorevole possono incidere solo in misura minima.

Oltre ovviamente alle sue caratteristiche fisiche dipendenti dalla dotazione genetica (altezza, peso, massa muscolare, conformazione corporea) e agli stili di vita condotti fino al momento nel quale entriamo in relazione per incominciare la nostra azione educativa, diventa importante accertare il suo livello psicomotorio ossia il grado di capacità e di abilità motorie possedute. Possiamo affermare senza ombra di dubbio che impara più facilmente e prima colui che possiede un grado di destrezza maggiore in quanto può utilizzare le esperienze passate e le sue capacità di movimento per commettere meno errori o per eliminarli e raggiungere la padronanza del movimento. Altro elemento che differenzia due allievi di pari abilità nell'apprendimento è la motivazione al apprendere. Se è già presente (motivazione intrinseca) l'allievo può riuscire con più facilità in quanto aumentano in modo volontario e spontaneo le capacità di attenzione e di concentrazione sul compito, le situazioni di sopportazione della fatica e di superamento dell'errore. L'uomo apprende in un tempo inferiore e con più facilità quelle abilità che lo interessano. Se non è presente può essere indotta e esplicitata dall'esterno (motivazione estrinseca) dalle capacità relazionali e socio-comunicative di un buon insegnante e dalla predisposizione intorno all'allievo di un ambiente fisico e sociale adeguato. Avere una idea chiara e precisa di ciò che si deve compiere e dunque la comprensione del compito o della consegna richiesta dall'insegnante è un altro elemento che incide sul successo nell'apprendimento motorio. L'attenzione alla richiesta, ai modelli proposti (insegnante, amico, filmati) consente all'allievo di capire e memorizzare la giusta successione temporale ed il grado di ampiezza degli atti parziali. Le situazioni-problema indotte e adeguate all'età, i momenti di presa di coscienza, le spiegazioni chiare ed i feed-back verbali sono indispensabili all'allievo per capire come incominciare, controllare e correggere il movimento. In ultimo risulta particolarmente significativo, ai fini dei una maggior facilità nell'apprendimento, l'aspetto della gratificazione personale derivante dal compito. La riuscita nell'esecuzione di un compito nuovo e la verifica immediata dei progressi anche minimi ma costanti che derivano dai fattori già analizzati in precedenza, rafforza la self-efficacy o consapevolezza che l'allievo ha delle proprie capacità. Le esperienze motorie, se graduate e adeguate nel carico, dovrebbero condurre ogni allievo all'acquisizione di piccole ma importanti gratificazioni personali utili alla prosecuzione del processo di apprendimento. Al contrario, un allievo che sperimenta troppo a lungo l'insuccesso, può decidere di desistere per evitare ulteriori esperienze negative o poco piacevoli che rafforzano il senso di incapacità e frustrazione. Le gratificazioni, oltre che derivanti dal successo nel compito, possono essere anche rafforzate dall'esterno; a tal proposito possiamo ricordare al lettore che fino agli undici anni è una caratteristica ricorrente nel bambino la ricerca di gratificazioni esterne dal genitore e dall'educatore.

Precisiamo ora le modalità che un soggetto in età evolutiva solitamente utilizza per apprendere.

La spontaneità e la naturalezza sono le caratteristiche fondamentali dell'apprendimento per imitazione. Gran parte degli apprendimenti motori di tipo funzionale ed utilitaristico del bambino in età evolutiva avvengono imitando gli altri che rappresentano quindi il "modello" a cui rapportarsi. Le prime forme grezze di schemi motori (camminare, correre, salire, etc.) si apprendono imitando la gestualità dei genitori e dei fratellini. Non solo il bambino ma anche l'adulto ricorre a questa forma specialmente quando è portato a variare esecuzioni motorie già conosciute. È una modalità che si adatta all'apprendimento di abilità globali o parziali semplici, naturali e poco complesse ed il risultato che il bambino

ottiene è estremamente individualizzato e dipendente dal suo grado di destrezza globale.

L'aspetto originale dell'apprendimento per tentativi, errori e intuizioni è la situazione di problem-solving ricreata appositamente dall'insegnante. Dato un problema motorio da risolvere (ad es. centrare il canestro, superare un ostacolo, non farsi colpire dalla palla etc) l'allievo sceglie ed attiva la soluzione che ritiene più appropriata senza avere un modello da imitare. L'educatore non indica la soluzione ma la induce facendo riflettere l'allievo che tenta di risolvere il problema ricorrendo a esperienze vissute ed alle sue capacità di intuizione. Gli errori esecutivi sono una componente fondamentale del metodo anche perché la soluzione potrebbe non essere individuata. L'allungamento dei tempi di apprendimento è necessario per la ricerca e la scoperta della risoluzione ma, in compenso, tale metodo è attivo e coinvolgente e presenta come grande vantaggio il fatto di "far ragionare" l'allievo sollecitandone l'aspetto intellettuale – intuitivo. Per questa ragione è adatto nella prima età evolutiva dove la ricerca della perfezione del gesto è meno importante della necessità di far vivere all'allievo situazioni motorio-intellettive differenziate e polivalenti. Per questa metodica è necessaria la presenza e la competenza di un insegnante che sappia porre problemi alla portata delle competenze cognitive, sociali e motorie degli allievi: condizione fondamentale per la riuscita dell'apprendimento.

L'apprendimento per comprensione del compito è una delle modalità più ricorrenti in quanto assegna a chi insegna un ruolo fondamentale. La partecipazione e la motivazione dell'allievo sono sempre importanti ma l'insegnante è il vero direttore dell'apprendimento in quanto può scegliere le più idonee strategie di comunicazione (verbale, audio-visuale, espressivo-motoria), le attività di movimento da proporre nella giusta progressione di difficoltà e gli interventi di correzione da attivare. All'allievo è richiesto prima di capire poi di eseguire, ed infine di correggere il movimento sotto la attenzione vigile ed esperta dell'insegnante. Può avvenire in forma analitica – l'abilità viene scomposta in parti e l'allievo impara dapprima la esecuzione corretta delle singole parti e poi le ricomponi per automatizzare il gesto globale – oppure in forma globale – le correzioni vengono apportate direttamente sull'esecuzione globale. Aspetto peculiare del metodo è la trasmissione costante e continua delle informazioni che avviene prima (spiegazione, dimostrazione pratica, suggerimenti) durante (interventi di correzione) e dopo il compito motorio (riflessione sugli errori e modalità per eliminarli).

Nella maggior parte dei processi individuali e personali l'apprendimento motorio finale è il frutto di modalità di apprendimento integrate tra le tre sopracitate; ecco perché un buon insegnante dovrebbe conoscerle e saperle proporre – anche in modo integrato – in dipendenza dell'età degli allievi e del tipo di abilità da far apprendere.

1.2.2. Perché? Alla ricerca di stili di vita basati sulla corporeità

Le attività motorio-sportive oggi sono strettamente correlate ai concetti di salute e di benessere. Vi sono infatti chiare evidenze che le malattie cardiovascolari abbiano origine nell'infanzia ove "le alterazioni del profilo lipidico, dell'adiposità e dei valori pressori che si riscontrano nei bambini tendono a persistere anche in età adulta" (Ortega, 2008). Alla luce di queste considerazioni si deduce che "l'infanzia e l'adolescenza rappresentano momenti fondamentali nella prevenzione primaria delle CVD ed è dunque importante prendere coscienza degli effetti che l'attività motoria spontanea e strutturata, all'interno della quale rientra anche quella svolta nella scuola, ha sulla salute" (Biddle 2004).

“I bambini che mantengono livelli significativi di attività fisica sono meno propensi a sviluppare fattori di rischio per le malattie cardiovascolari” (Boreham, 2001) e “più propensi a meglio regolare il proprio peso corporeo” (Gutin, 2002). Con un “aumento senza precedenti a livello mondiale della prevalenza di sovrappeso e obesità infantile” (Wang, 2006), vi è un urgente bisogno di efficaci programmi di attività fisico-motoria per controbilanciare tale diffusione. Promuovere le attività motorie nei bambini più piccoli diventa una priorità di sanità pubblica. I benefici sulla salute, secondo le ultime evidenze scientifiche, sono rilevanti al punto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito l'esercizio fisico come un potente strumento di prevenzione delle malattie. Trenta minuti di attività al giorno sono sufficienti per diminuire: del 58% le possibilità di sviluppare il diabete di tipo 2 (con i farmaci tradizionali si ha una riduzione inferiore: 31%); del 39% il rischio di morte per infarto e malattie cardio-vascolari negli uomini; del 34% il rischio di ictus cerebrale; del 38% il rischio di sviluppare tumori (quello al colon diminuisce del 47%); del 40% il rischio di demenza senile e di contrarre il morbo di Alzheimer; del 50% il rischio di fratture e del 30% quello di incontinenza negli anziani; diminuisce del 50% la possibilità di sviluppare asma. Inoltre, gli effetti di una attività motoria abituale e costante vanno estesi ad una maggior capacità di mobilità articolare e elasticità muscolare. Recentemente l'American College of Sport Science⁴ (ACSM) con le linee-guida del 2011 ha quantificato l'attività motoria utile all'uomo entrando nei dettagli quantitativi e qualitativi. Per star bene fisicamente ognuno di noi dovrebbe muoversi per almeno 150 minuti a settimana (30 minuti al giorno per cinque giorni) compiendone almeno 20 in tre delle cinque giornate in modalità MVPA (ad intensità moderata-vigorosa) e andando ad aggiungere esercizi di mobilità articolare, di allungamento muscolare da svolgere per almeno 60 secondi intervallati da una attività di mantenimento del tono per ciascuno dei principali gruppi muscolari. Niente male se, quantificando in tempo, un'ora al giorno rischia di non essere sufficiente.

In aggiunta alle considerazioni di carattere medico-preventivo, le attività motorie e sportive giocano un ruolo rilevante nella crescita, nella maturazione e nello sviluppo (Casolo, 2001) del bambino e per tutto il corso dell'età evolutiva, nella prevenzione e nel contrasto al sovrappeso e all'obesità.

Oltre all'aspetto preventivo, l'attività motorio-sportiva oggi intesa come educazione attraverso il movimento, contribuisce alla crescita non solo fisico-motoria ma anche sociale, affettivo-morale ed intellettuale-cognitiva dei bambini. A partire dalla nascita le strutture cerebrali, se opportunamente sollecitate dai movimenti, sono in grado di implementare il processo evolutivo del bambino aiutandolo nel passaggio da una operatività concreta alla costruzione del simbolo e del pensiero reversibile (Cazzago, 1990). Fino ai tre anni il bambino fonda le basi della sua coscienza sulle sensazioni che vive attraverso il corpo. Nei tre anni successivi in seguito alla maturazione del sistema nervoso centrale e periferico le esperienze motorie lo portano a conoscere, apprendere e padroneggiare i fondamentali riferimenti spaziali e spazio-temporali che saranno i contenitori e le coordinate di riferimento per la formazione del pensiero e per l'acquisizione dell'operatività astratta.

Numerosi studi condotti su campioni di bambini in età scolare hanno

4 ACSM Special Communication, Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2011.

dimostrato che esiste una “relazione positiva tra il livello di attività fisica e il grado di apprendimento e intelligenza dei bambini” (Sibley, 2003) e che “l’attività motoria, abbinata ad una dieta “sana” migliora in maniera significativa le funzioni cognitive nel bambino” Cotman, 2005).

1.2.3. Quale e quanta attività motorio-sportiva proporre?

Non è semplice rispondere a questo quesito in quanto la gamma delle attività ludiche, motorie e sportive affrontabili a partire dai primi anni di vita anni è alquanto vasta. Le nostre risposte non possono che essere orientate ‘verso le attività motorie che piacciono di più’ non tanto ai genitori quanto ai bambini, adattate all’età. Ricordiamoci sempre che non è il bambino che deve adattarsi allo sport ma esattamente il contrario pertanto le proposte di gioco, gli attrezzi e gli spazi utilizzati dovrebbero essere adattati al periodo evolutivo ed al livello medio di abilità dei bambini che compongono il gruppo; le attività dovrebbero essere polivalenti e polisportive, condizioni per assicurare uno sviluppo motorio integrale, completo. I giochi e le situazioni-problema dovrebbero indurre relazioni sociali positive sia nei confronti dei coetanei che nei confronti degli insegnanti oltre che essere praticate in un contesto che educi anche i valori morali ed etici (rispetto dei compagni e delle regole, senso civico e di responsabilità, comprensione ed aiuto reciproco).

Nel 2004 un ricercatore belga ha coniato il termine di “ludo-motricità” (Renson, 2004) indicando con esso il diritto, in tutto l’arco di vita, per l’uomo e quindi anche per i nostri bambini di poter conoscere, scegliere e dedicarsi in appositi momenti ad attività e situazioni che producano soddisfazione personale. In questi momenti l’uomo non solo vive ma è portato ad esprimere al massimo la propria creatività ed intelligenza.

La ludo-motricità è dunque una scelta educativa che si colloca in tutti quei contesti che valorizzano la variabilità e la bio-diversità dell’individuo rispetto alla specie. Facciamo, quindi, in modo che i nostri bambini non perdano le opportunità sociali, cognitive e motorie indotte dal gioco ed in particolare dal gioco di movimento. Siamo convinti che la strategia educativa più efficace per un approccio al movimento in età evolutiva debba far conoscere l’attività ludico-motoria nelle sue più variate forme di gioco. In merito alla quantità la risposta oggi condivisa è almeno 1 ora al giorno per tutti i giorni da praticare o a scuola (dove i tempi dedicati all’Educazione Motoria vanno utilizzati completamente e non in forma limitata), e nel tempo extrascolastico. Le indicazioni che emergono dalle linee di ricerca valorizzano, ai fini dello sviluppo motorio e del mantenimento dello stato di salute, quelle situazioni di attività motoria indotta dall’ambiente, abitudinaria e costante. Per ottenere ciò è necessario che le famiglie tengano sotto controllo e limitino i tempi trascorsi davanti ai video (playstation, game-boy, computer, TV) che non dovrebbero mai superare le due ore complessive al giorno. Una ulteriore indicazione in sintonia con una vita attiva potrebbe essere quella di praticare quotidianamente i percorsi casa-scuola con forme di traslocazione attiva (a piedi o in bicicletta) piuttosto che passiva (automobile o moto).

Ai genitori consigliamo inoltre di ritagliare almeno un paio di occasioni settimanali per giocare o muoversi attivamente con i propri figli in ambiente naturale.

1.2.4. Dove proporla?

L'ambiente e i fattori esterni ovvero l'ambiente fisico, socio-culturale e la famiglia. La disponibilità di ambienti e di attrezzature idonee e propedeutiche non può che facilitare l'apprendimento delle abilità. La palestra deve essere facilmente raggiungibile, attrezzata, pulita ma soprattutto sicura e a norma di legge. Nel nostro paese sono in vigore leggi sulla sicurezza degli ambienti pubblici⁵ e in questi sono ricomprese le palestre scolastiche. Purtroppo in molte situazioni attuali non è difficile ritrovare la mancanza di uscite di emergenza, la presenza di spigoli vivi o caloriferi sporgenti senza imbottiture di protezione, la grande attrezzatura a parete in condizioni precarie e quant'altro. Una palestra adeguata per le attività motorie in età evolutiva dovrebbe comprendere una dotazione di piccoli e di grandi attrezzi (convenzionali e non) tipici dell'educazione fisica nonché una serie di attrezzatura facilitante e propedeutica alla pratica dei più comuni e tradizionali giochi di movimento, pre-sportivi e sportivi. Vogliamo precisare che ogni educatore potrà utilizzare qualsiasi attrezzo che ritenga opportuno magari costruito dagli stessi allievi e con caratteristiche di economicità. L'efficacia didattica dell'attrezzo è legata alla possibilità che lo stesso ha di offrire spunti, suggerire intuizioni, a prestarsi come strumento di creatività.

La tenuta delle strutture a parete (palco di salita, spalliere, quadro svedese, scale curve o orizzontali) dovrebbe essere verificata periodicamente. Un'altra caratteristica dell'ambiente che, per il rispetto dell'insegnante e degli allievi non può mancare è l'igiene e la pulizia della palestra, dell'attrezzatura e dei locali annessi. Oltre agli ambienti al chiuso non dimentichiamo che la presenza di un ambiente naturale circostante al plesso scolastico o vicino e facilmente raggiungibile possa essere un valore aggiunto per l'apprendimento motorio e il miglioramento delle capacità di condizione e di coordinazione del movimento. Tale ambiente non deve essere visto come ripiego alla mancanza di palestra, ma come ambiente ideale di lavoro da alternare con l'aula e la palestra.

Il ruolo della famiglia nel processo di apprendimento motorio è decisamente importante. Fin da quando il bambino è nella fase neo-natale (0-18 mesi) le scelte di non costringerlo nel box a lungo, farlo muovere e giocare in un ambiente protetto e adatto ad essere esplorato, avvicinarlo e abituarlo all'ambiente acquatico in modo ludico e non impositivo possono rivelarsi appropriate. Successivamente potranno essere privilegiate e indotte tutte quelle attività che favoriscono il gioco di movimento spontaneo e di conseguenza l'acquisizione e il controllo degli schemi motori di base sia in casa che nell'ambiente naturale. Nel periodo dell'infanzia sono oggi considerate utili quelle scelte che lo porteranno ad imparare ad andare in bicicletta, a pattinare, a giocare con la palla sia con le mani che con i piedi, a galleggiare e a spostarsi in acqua sia bassa che alta e senza paura. Nella fanciullezza anche se il bambino conosce e interagisce con l'ambiente scolastico sarà comunque importante per la famiglia abituarlo a controllarsi e a stare fermo, rispettarlo nei suoi tempi e ritmi di apprendimento, orientarlo a frequentare un corso di avviamento sportivo polivalente.

L'apprendimento motorio è condizionato dall'ambiente socio-culturale e di questo è opportuno prenderne atto. La società multi-etnica che si va progressivamente costituendo fa emergere in modo differenziato questi condizionamenti che influiscono sulla pratica delle attività motorie e sportive. In questa situazione, nel rispetto dei valori di ciascuno, le occasioni di movimento

5 Decreto Legislativo n. 626/94 e successivi Decreti Legislativi n. 81/2008 e n. 106/2009.

secondo la logica di Pierre de Coubertin si pongono come momento di superamento delle differenze di ceto, di status, di etnia e di religione attraverso un percorso educativo, quello delineato e studiato oggi dalla pedagogia interculturale, che si propone di limare le differenze e di conciliare le posizioni troppo integraliste.

1.2.5. In quale modo proporla?

Il bambino, nel corso dell'età evolutiva, può apprendere svariate abilità o compiti motori. Le tipologie di compito motorio sono differenti e crediamo che una delle modalità più ricorrenti per poterle classificare sia quella che le riconduce ad un loro utilizzo pratico. Sono quattro le grandi famiglie o categorie di abilità da sviluppare entro il termine della scuola primaria attraverso le esperienze motorie. Non che siano le uniche in quanto possiamo ricercarne altre o procedere ad una loro suddivisione in modo ancor più differenziato ma sicuramente quelle che ad oggi vengono riconosciute come indispensabili ed utili al bambino per potersi rapportare in modo efficace nell'ambiente:

- Le abilità posturali o di autocontrollo dell'equilibrio generale del corpo (saper controllare efficacemente le posture assunte dal nostro corpo adattandole alle dimensioni spazio-temporali;
- Le abilità grosso-motorie di base; saper coordinare le parti del corpo nei gesti globali che consentono al bambino di imparare le innumerevoli tipologie di intervento-azione nell'ambiente, di combinazione motoria, di gestualità sportiva);
- Le abilità di manipolazione e di coordinazione fine che si rapportano di norma all'utilizzo delle mani per compi variati compiti di tipo utilitaristico quali prendere, manipolare oggetti, scrivere, portare il cibo alla bocca, vestirsi e quant'altro)
- Le abilità espressivo-comunicative e di relazione con gli altri (conoscere e padroneggiare le modalità di comunicazione verbale e non verbale, saper attivare coerenti comportamenti relazionali basati su rapporti di conoscenza, collaborazione, rispetto, fiducia, responsabilità, stima, aiuto nei confronti dell'altro).

Evidenziare le esigenze fondamentali dei bambini e del gruppo classe in un ben definito momento evolutivo ci consente di evitare il conseguimento di fini non strettamente necessari per quel periodo di sviluppo, dando così la possibilità di indirizzare gli sforzi nella giusta direzione.

Saper programmare è oggi ritenuta una delle competenze più importanti per la riuscita pedagogica. Secondo una logica che ci induce in primo luogo a riflettere sul tempo a nostra disposizione possiamo distinguere una programmazione a lungo, a breve e a medio termine. Il concetto di programmazione educativa oggi si differenzia in modo sensibile dal vecchio "programma". Con questo termine si era soliti indicare una rigida successione di attività prestabilite e in successione che l'insegnante attuava indipendentemente dal risultato dell'azione didattica; gli allievi che riuscivano a seguire e a imparare bene, gli altri perdevano terreno e venivano inesorabilmente dimenticati e etichettati come "asini" o appellativi simili. Al contrario per programmazione didattica inserita nel contesto didattico-educativo oggi si intende una programmazione di attività adattabili e graduabili in ogni momento alle risposte degli allievi. Le due caratteristiche fondamentali sono l'individualizzazione delle proposte e la ri-modulazione o ri-programmazione degli obiettivi a breve o a medio termine in dipendenza delle verifiche in itinere

che consentono all'insegnante di avere un riscontro immediato sull'efficacia della sua azione didattica. Se queste verifiche saranno positive la programmazione potrà proseguire nei tempi ipotizzati mentre in caso contrario potranno essere dilatati i tempi di apprendimento o programmati appositi percorsi di recupero individualizzato per gli allievi in difficoltà.

Abbiamo scelto di dedicare una parte della didattica delle attività motorie alla relazione insegnante-bambino in quanto riteniamo che questa rappresenti un requisito che precede, guida e segue la situazione di apprendimento. Questa relazione efficace ha come punto di partenza la conoscenza del bambino che dovrebbe essere realizzata fin dai primi momenti del rapporto educativo e dovrebbe poi continuare attraverso un processo di analisi oggettiva e di verifica dei risultati educativi. Conoscere prima di affrontare qualsiasi azione educativa vuol dire raccogliere dati relativi a ambiente, famiglia, situazione medica, socio-economica e culturale che fanno parte del vissuto dell'allievo. Il processo iniziale di conoscenza del gruppo viene progressivamente sostituito nel corso del processo educativo dalle differenti forme di valutazione delle conoscenze, delle abilità e delle competenze acquisite dagli allievi.

I processi di conoscenza, conduzione delle attività motorie e valutazione dovrebbero essere accompagnati da atteggiamenti di empatia e disponibilità dell'insegnante nei confronti degli allievi che riteniamo possano declinarsi attraverso:

- Una presenza attenta, cauta e non invasiva. È bene che l'allievo non si senta costantemente osservato ma è a proprio agio se avverte la presenza costante dell'insegnante in grado di avere la situazione sotto controllo e gratificato se un suo successo viene notato;
- L'utilizzo di incoraggiamenti e complimenti: sono sempre auspicabili specialmente, ma non solo, per gli alunni in difficoltà. Non devono mai mancare a fronte di un successo, anche minimo, ma importante per l'allievo.
- Il ricorso a richiami, anche individuali, sempre moderati e adeguati alle situazioni
- Il supporto di indicazioni e suggerimenti: ogni bambino può avere il bisogno, quando non riesce da solo, di ricorrere all'adulto nella risoluzione di alcuni problemi. È auspicabile che l'educatore non si sostituisca al bambino fornendogli la soluzione ma che, al contrario, lo aiuti a pervenire alla soluzione per conto proprio. L'insegnante può dimostrare in modo preciso e chiaro ma cercando di lasciare spazio alle interpretazioni del bambino il quale non deve sempre essere costretto a imitare e a riprodurre, ma condotto a scoprire e a comprendere.
- La scelta di motivare e spiegare le finalità delle proposte. La motivazione è un aspetto fondativo della relazione educativa. Con i più piccoli dovrebbe sempre essere contingente, ancor meglio se esplicitata dalla riuscita del compito motorio che di per sé conduce a un'auto-soddisfazione personale. In effetti una delle caratteristiche tipiche dei bambini molto piccoli è quella di non essere in grado di accettare consegne per risultati che verranno a lungo termine, rifiutando attività non immediatamente gratificanti. Di conseguenza la caratteristica delle lezioni siano esse di educazione motoria o di altre materie, dovrebbe essere quella di saper suscitare interesse e entusiasmo immediato.
- L'induzione di un clima favorevole all'apprendimento che eviti possibilmente le imposizioni a vantaggio di un rapporto di stima reciproca fondato sul rispetto, sulla cooperazione e sulla compartecipazione.

L'aspetto relazionale, il modo di entrare in rapporto e di porsi di fronte al bambino, condiziona la possibilità di riuscita del nostro lavoro che deve avvalersi, in aggiunta alle competenze disciplinari, anche di questa competenza.

La riuscita pedagogia fonda gran parte del successo sull'aspetto relazionale che dipende, oltre ai due fattori che abbiamo appena trattato anche dall'efficacia comunicativa del docente che dovrebbe conoscere le basi teoriche della comunicazione (Watzlawick, 1967) e saper attivare strategie comunicative efficaci: praticamente il "cosa" e il "come" comunicare rendendosi conto se la relazione comunicativa è vincente. A volte la capacità di utilizzo del tono della voce, della postura o di un semplice sguardo può ottenere in termini di efficacia comunicativa molto di più di un intervento verbale impositivo a voce alta.

Riferimenti Bibliografici

- A.A.V.V. (2002). *Corpo, movimento e salute: la prima infanzia*, vol. 2. Roma: Treccani Istituto della Enciclopedia Italiana.
- ACSM Special Communication (2011). *Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise*, Medicine & Science in Sports & Exercise.
- Bertolini, P. (1977). *Metodologia didattica*. Milano: B. Mondadori.
- Biddle, S. (2004). *Journal of Sports Sciences*, Aug; 22(8), 679-701.
- Boreham, C. (2001). *Journal of Sports Sciences*, Dec;19(12), 915-29.
- Casolo, F. (2002). *Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano*. Milano: Vita e pensiero.
- Casolo, F. (2011). *Didattica delle Attività motorie per l'età evolutiva*. Milano: Vita e pensiero.
- Cazzago, P. (1990). *Dal vissuto al simbolo. Curricolo psicomotorio per bambini di 3, 4 e 5 anni*. Brescia: La Scuola.
- Clausse, A. (1976). *Filosofia e metodologia di un insegnamento rinnovato*. Firenze: La Nuova Italia.
- Gennari, M. (1996). *Didattica generale*. Milano: Bompiani.
- Guerra Lisi, S. (1997). *Viaggio nel ritardo mentale*. Pisa: Del Cerro.
- Gutin, B. (2002). *American Journal of Clinical Nutrition*, May;75(5), 818-826.
- Kimm, S. (2005). *Lancet*, Jul; 23-29;366(9482), 301-7.
- Laeng, M. (1978). *Lessico pedagogico*. Brescia: La Scuola.
- Laneve, C. (1997). *Il campo della didattica*. Brescia: La Scuola.
- LeMura, L. (2002). *Medicine & Sciences in Sports & Exercise*, Mar;34(3), 487-496.
- Lozy, M. el, (1978). *A critical analysis of the double and triple logistic growth curves*. *Annals of Human Biology*, 5, 389-394.
- Michellini, L. (2009). *Handicap e sport*. Roma: Società Ed. Universo.
- Ortega, F. B. (2008). *International Journal of Obesity*. London, Jan; 32(1), 1-11.
- Palmieri, V., Zeppilli, P. (2007). Problemi cardiologici nell'atleta disabile. In P. Zeppilli, *Cardiologia della Sport*. Roma: CESI.
- Renson, G. (2004). *Sport for all Congress*, Salonico.
- Salvitti, C. (2001). *La pratica dell'attività motoria con disabili mentali, adolescenti e adulti*. Pisa: Del Cerro.
- Sibley, B. A., Etnier J. L. (2003). *Pediatric Exercise Science*, 15.
- Strong, W. B. (2005). *Journal of Pediatrics*, Jun; 146(6), 732-7.
- Wang, Y. (2006). *International Journal of Pediatric Obesity*, 1(1), 11-25.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., Jackson, D. D. (1967). *Pragmatica della comunicazione umana*. Roma: Astrolabio.